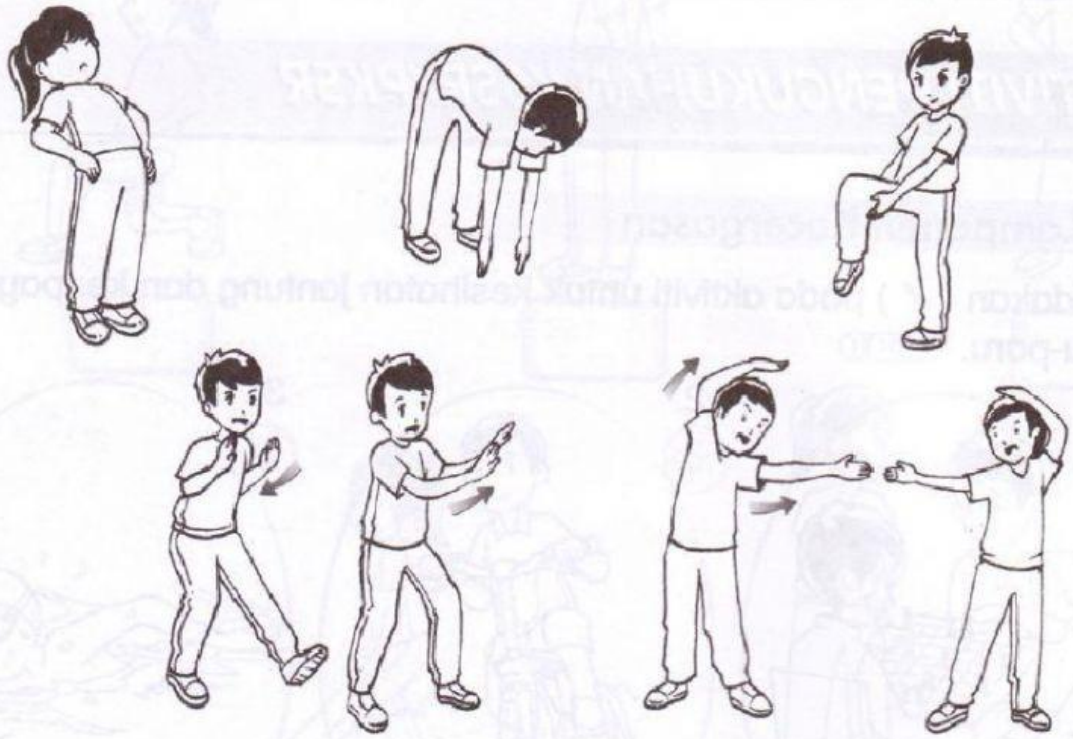
statik	kecederaan	regangan	pakaian
diri	kelenturan	teknik	berpasangan



1. Sebelum bermain kita perlu melakukan aktiviti _____.
2. Aktiviti regangan dilakukan mengikut kemampuan _____.
3. Kita perlu memakai _____ yang sesuai.
4. Aktiviti regangan boleh dilakukan secara _____ dan dinamik.
5. Lakukan aktiviti regangan dengan _____ yang betul.
6. Aktiviti regangan dapat meningkatkan _____ badan.
7. Kelenturan badan yang baik dapat mengurangkan risiko _____.
8. Aktiviti regangan boleh dilakukan secara individu, _____ dan berkumpulan.

LIVEWORKSHEETS